3月 市民カレンダー 3/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 （水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	22 （日）	**【医】坂本内科**(☎53-2417)
12 （木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	23 （月）	
13 （金）		24 （火）	
14 （土）		25 （水）	
15 （日）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)	26 （木）	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
16 （月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	27 （金）	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
17 （火）	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15)	28 （土）	
18 （水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29 （日）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
19 （木）		30 （月）	
20 （金）	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)	31 （火）	
21 （土）			

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝3月31日（火）

国民健康保険税　第9期
後期高齢者医療保険料　第9期

市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 3月21日（土）

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	3月15日（日）	3月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3月15日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

4月 市民カレンダー 4/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）		6（月）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:00～16:00)
2（木）		7（火）	
3（金）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:00～12:00) **身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00)	8（水）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:00～16:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)
4（土）		9（木）	**乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(12:40～) **乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(13:15～)
5（日）	**【医】小松内科**(☎52-1151)	10（金）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:00～16:00)

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.113

おはぎロール

一口メモ

時間がない時は早炊き炊飯でも炊けます。食紅はほんの少しがポイント！いつもと少し変わった『おはぎ』を作ってみませんか？

一人分の栄養価			
エネルギー	185kcal	カルシウム	8mg
たんぱく質	4.5g	塩分	0g

材料(4人分)	
もち米	1.5合
白米	0.5合
水	2合
食紅	少々
粒あん(市販)	180g
白ごま	適量
塩	少々

作り方

① 食紅は少量の水で溶いておく。

② もち米と白米を入れて洗い、①の食紅水、あとは水を２合のもち米・おこわの線まで入れて炊く。

③ 炊けたらめん棒で７割位潰す。

④ ラップを切り③を手で伸ばしあんこをのせる。ラップを巻きすのようにして使い、のり巻きを巻くように巻いていく。

⑤ 白ごまと塩をかけて、切る時は１回１回包丁に水をつけて切ると切りやすいです。